

COVID-19 확진자와 접촉했을 가능성이 있는 경우 해야 할 일

2022년 10월 24일 변경사항 요약

- 일반 대중에 대한 예방격리 권고 해제
- 검사 권고 업데이트
- 특정 밀집 환경 입소자 또는 근로자를 위한 정보 수정
- COVID-19에 노출되었고 현재 증상이 있는 사람들을 위한 권고 수정

소개말

COVID-19에 노출되거나 노출되었다고 생각하는 경우, 함께 거주하는 가족 구성원과 지역사회 다른 주민들에게 바이러스가 확산되는 것을 막기 위해 도움을 주실 수 있습니다. 아래 지침을 준수해 주시기 바랍니다. 다음과 같은 특수 환경을 위한 추가 지침을 참고하십시오.

- 의료 시설 입소자, 근로자 또는 방문자는 [의료 환경 내 SARS-CoV-2 감염 예방 및 통제에 대한 임시 권고안](#)(영어로만 제공)의 지침을 준수해야 합니다.
- 밀집 업무 현장, 임시 근로자 주택, 상업 해양 환경, 교정 또는 구금 시설, 노숙자 쉼터 또는 임시 주택에 근무하거나 체류 중인 경우 [특정 밀집 환경 입소자 또는 근로자를 위한 정보](#)의 지침을 준수하십시오.

관할 지역보건소는 발병 통제 및 운용 중인 예방 수칙과 같은 고려 사항을 기반으로 재량을 발휘해 이러한 방역 수칙을 완화하거나 확대할 수 있습니다. [Revised Code of Washington\(RCW, 워싱턴주 개정법률\) 70.05.070](#)(일부 추가 언어로 제공)에 정의된 바와 같이, 지역 보건부 담당자는 전염병의 확산을 통제하고 예방하기 위해 필요하다고 판단되는 조치를 취할 수 있습니다.

COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

노출일로부터 3~5일 후에 COVID-19 검사를 합니다.

- 양성 판정을 받은 경우, [COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일](#)(일부 추가 언어로 제공)의 지침을 준수하십시오.
- 항원 검사에서 음성이 나온 경우 해당 1차 검사 이후 24~48시간 뒤에 2차 항원 검사를 해야 합니다. 2차 검사에서 음성이 나왔지만 COVID-19 감염의 우려가 있는 경우에는 2차 검사 이후 24~48시간 뒤 3차 검사를 할 수 있습니다(총 3차 이상 실시). 3차 검사에서 음성이 나왔지만 COVID-19 감염의 우려가 있는 경우에는 4차

항원 검사를 하거나, 검사실 분자 기반 검사를 고려하거나, 의료 서비스 제공자와 상의할 수 있습니다. 3 차 항원 검사를 할 만한 충분한 자원이 없을 경우에는 해당 자원과 본인 및 주변 사람들에 대한 위험 수준에 따라 검사 횟수를 줄일 수도 있습니다.

- COVID-19 에 노출되었고 증상이 없지만 지난 30 일 동안 COVID-19 에 감염된 경우에는 검사를 권장하지 않습니다. 지난 30~90 일 이내에 COVID-19 에 감염된 경우 새로운 활성 감염이 발생하지 않더라도 PCR 검사 결과는 계속 양성 나올 수 있으므로 항원 검사(PCR 검사 아님)를 받아야 합니다.

COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 10일 동안 다음과 같은 조치를 취해야 합니다.

- 집과 공공장소에서 다른 사람이 주위에 있을 때 [고품질 마스크 또는 호흡보호구](#)(모든 언어로 제공)를 착용합니다. COVID-19 음성 판정을 받더라도 계속해서 마스크를 착용합니다.
 - 마스크를 착용할 수 없는 장소에 가지 마십시오.
 - 만 2세 미만이거나 장애가 있어 마스크를 착용할 수 없는 경우, 이 10일 동안 전염을 막기 위해 기타 예방 조치([환기 개선](#))(일부 추가 언어로 제공)를 해야 합니다.
- [위중증 질환 고위험군](#)(일부 추가 언어로 제공)에 해당되는 사람들과 접촉을 피하고 고위험 환경(예: 의료기관)에 가지 마십시오.
- [COVID-19 증상](#)(일부 추가 언어로 제공)이 나타나지는 않는지 주시합니다.
- 증상이 나타난 경우, [검사를 받고](#)(일부 추가 언어로 제공), [COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픕니다. 이런 경우, 어떻게 해야 하나요?](#)에 명시된 조치를 따르십시오.
- 여행에 대한 정보는 [여행 | Centers for Disease Control and Prevention\(CDC, 질병통제예방센터\)](#)(일부 추가 언어로 제공)을 참조하십시오.
- 자가검사를 하는 경우 지침은 [임시 SARS-CoV-2 자가검사 안내\(wa.gov\)](#)(영어로만 제공)를 참조하십시오.

가정 내 노출의 경우 대부분 결과적으로 COVID-19 확진자와 장기간 동안 반복적으로 접촉하게 됩니다. 집에서 COVID-19 에 지속적으로 노출되는 경우 COVID-19 증상 여부를 주시하고 COVID-19 확진자가 전염성이 있는 기간 동안 최초로 접촉한 시점부터 마지막 접촉 후 10 일 동안은 집과 공공장소에서 다른 사람들과 함께 있을 때 고품질 마스크 또는 호흡보호구를 착용해야 합니다. COVID-19 확진자와 최초 접촉 후 3~5 일 간격으로, 마지막으로 접촉 후 3~5 일 후까지 검사하십시오.

특정 밀집 환경 입소자 또는 근로자를 위한 정보

예방격리는 더 이상 의료기관 외 밀집 환경에서 표준 권고 사항이 아닙니다. 그러나 특정 상황에서는 다음과 같은 의료기관 외 밀집 환경에서 예방격리를 고려할 수 있습니다.

- 교정시설 및 구금시설
- 노숙자 쉼터 및 임시 주택
- 창고, 공장, 식품포장, 육가공시설 및 고용주가 제공하는 수송 등 업무의 특성상 물리적 거리두기가 불가능한 밀집 업무 현장
- 임시 근로자 주택
- [상업 해양 환경](#)(영어로만 제공)(예: 상업용 해산물 선박, 화물선, 크루즈)

예방거리를 고려할 수 있는 상황은 다음과 같습니다.

- 발병 통제, 특히 다른 완화 조치가 감염 전파를 중단하지 못한 경우
- COVID-19에 노출된 사람에 대한 검사 및 마스크 착용과 같은 기타 예방 조치가 마련되어 있지 않은 경우

이러한 경우 위험 내성 수준에 따라 COVID-19 잠복기를 기준으로 마지막 접촉 후 5~10일 동안 예방거리를 해야 합니다. 전염 기간을 계산할 때는 전염 기간 동안 COVID-19 확진자에게 노출된 날을 0일차로 합니다. 1일차는 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 종일 1일입니다.

직원의 근무를 원격으로 전환하거나 개인 업무 공간 및 환기 설비가 잘 구비된 구역으로 임시 재배치하는 등 예방거리의 대안도 고려할 수 있습니다.

이러한 환경에 있는 사람은 또한 ['COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이런 경우, 어떻게 해야 하나요?'](#)에 명시된 지침을 준수하십시오.

시설은 특정 상황에서 예방거리 또는 그 대안이 적절한지 여부에 대해 관할 지역보건소와 상의할 수 있으며 관할 지역보건소 지침을 따라야 합니다. 관할 지역보건소는 예방거리를 고려할 수 있는 상황에서 예방거리를 요구할 수 있습니다.

제가 어떻게 COVID-19에 노출되었나요?

COVID-19을 유발하는 바이러스는 다양한 크기의 에어로졸화된 입자로 전염되는데, 해당 입자에는 밀접 접촉(예: 6피트(2미터) 이내)에 의해 더욱 잘 전염될 수 있는 입자와 공기 중에 부유 상태를 유지하고 특히 환기가 잘되지 않는 실내 환경에서 더 멀리 전파될 수 있는 입자가 포함됩니다. COVID-19 확진자는 증상이 나타나기 2일 전(또는 증상이 없는 경우 양성 판정을 받기 2일 전)부터, 증상이 나타나고 10일 후(또는 증상이 없는 경우, 양성 판정을 받고 10일 후)까지 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있습니다. COVID-19 확진자의 확진거리 기간이 10일 이상인 경우(예: 위중증이거나 면역저하인 경우), 확진거리 기간이 끝날 때까지 전염성이 있습니다. COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 사람이 최소 5일간 확진거리 후 증상이 호전된다면 24~48시간 간격으로 두 차례 COVID-19 검사를 실시하여 음성이 나올 경우 더 이상 전파력이 없는 것으로 고려됩니다.

밀접 접촉이란 일반적으로 COVID-19 확진자와 24시간 중 총 15분 이상 6피트(2미터) 이내 거리에 있었던 경우를 의미합니다. 그러나 밀폐된 공간, 환기가 잘 되지 않는 공간 또는 사람들이 고함을 지르거나 노래를 부르는 등의 활동을 하는 장소와 같이 잠재적 노출의 위험이 높은 상황에 있던 경우, COVID-19에 감염된 사람과 6피트(2미터) 이상 떨어져 있었더라도 노출될 위험이 있습니다. COVID-19 확진자 중에는 노출 경위에 대해 전혀 모르는 사람들도 있습니다.

공중보건 인터뷰 참여

COVID-19 확진자가 공중보건부에 최근 귀하와 밀접 접촉을 했다고 알리는 경우, 공중보건부는 귀하에게 문자나 전화를 할 수 있습니다. 무엇을 해야 하는지, 어떤 지원을

받을 수 있는지 인터뷰 담당자가 설명해 드립니다. 인터뷰 담당자는 귀하를 밀접 접촉자로 밝힌 사람의 이름을 알려드리지 않습니다.

COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픉니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

COVID-19에 노출되었고 [증상](#)(일부 추가 언어로 제공)(경미한 증상 포함)이 나타난 경우, 백신 접종 상태에 관계 없이 [바이러스 검사](#)(일부 추가 언어로 제공)로 COVID-19 검사를 받고 집에 머물며 다른 사람들과의 접촉을 피하십시오.

- 항원 검사에서 음성 판정을 받은 경우
 - 해열제를 복용하지 않은 상태에서 지난 24 시간 동안 발열 증상이 나타나지 않고, **그리고** [증상](#)(일부 추가 언어로 제공)이 상당히 호전될 때까지 집에 머무릅니다.
 - 증상이 시작된 후 최소 5 일 동안 24~48 시간 간격으로 재검사합니다. 증상이 시작된 지 최소 5 일 후 실시한 검사에서 음성이 나왔지만 COVID-19 감염의 우려가 있는 경우에는 다시 항원 검사를 하거나, 검사실 분자 기반 검사를 고려하거나, 의료 서비스 제공자와 상담할 수 있습니다.
- 검사 결과 음성이고 증상이 해소된 경우에는 다시 [COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이런 경우, 어떻게 해야 하나요?](#)에 명시된 지침을 준수하십시오.
- 양성 판정을 받은 경우, [COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일\(wa.gov\)](#)(일부 추가 언어로 제공) 지침을 준수하십시오. 검사를 받지 않은 경우 양성 판정을 받은 사람과 동일한 격리 및 마스크 지침을 준수하십시오.
- 자가검사를 하는 경우 지침으로 [임시 SARS-CoV-2 자가검사 안내\(wa.gov\)](#)(영어로만 제공)를 참조하십시오.

집 안팎에서 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우, [고품질 마스크](#)(일부 추가 언어로 제공)를 착용해야 합니다. 가족 구성원 외의 다른 사람 주변에 있어야 하는 경우, 다른 사람들은 마스크나 호흡보호구를 착용해야 합니다. 증상이 심해지는 경우 또는 새로운 증상이 나타나는 경우 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

의료 서비스 제공자가 없는 경우: 이민 신분과 관계없이 많은 지역에서 실시하고 있는 무료 또는 저비용의 검사를 받을 수 있습니다. [Department of Health\(보건부\)의 검사 관련 자주 묻는 질문](#)(영어로만 제공)을 참조하시거나 [워싱턴주 COVID-19 정보 핫라인](#)(일부 추가 언어로 제공)으로 전화하십시오.

확진격리와 예방격리의 차이란 무엇인가요?

- **확진격리**란 COVID-19 증상이 있거나, 검사 결과를 기다리고 있거나, COVID-19 양성 판정을 받은 경우 수행합니다. 확진격리는 감염병 확산을 방지하기 위해 권장 [기간](#)(영어로만 제공) 동안 집에 머물고 다른 사람(가구 구성원 포함)과 떨어져 지내는 것을 말합니다.
- **예방격리**는 COVID-19에 노출된 이후 감염되어 전염성이 있는 경우를 대비해 집에 머물고 다른 사람과 떨어져 지내는 것을 말합니다. 추후 COVID-19 양성 판정을 받거나 COVID-19 증상이 발현되면 예방격리에서 확진격리가 됩니다.

정신 및 행동 건강 자원

DOH [행동 건강 자원 및 권장 사항](#)(영어로만 제공) 웹페이지를 참조하십시오.

자세한 COVID-19 정보 및 자료

[워싱턴주의 COVID-19 현황](#)(영어로만 제공), [Inslee 주지사의 선언](#)(일부 추가 언어로 제공), [증상](#)(일부 추가 언어로 제공), [확산 양상](#)(일부 추가 언어로 제공), [검사 방법 및 시점](#)(일부 추가 언어로 제공)과 [백신 접종처](#)(일부 추가 언어로 제공)와 관련한 최신 업데이트 사항을 확인하시기 바랍니다. 자세한 정보는 [자주 묻는 질문](#)(영어로만 제공)을 참조하십시오.

특정 인종/민족 또는 국적에 따라 COVID-19 위험이 커지는 것이 아닙니다. 그러나, 데이터에 따르면 비백인 지역사회가 COVID-19으로 인해 불균형적인 영향을 받는 것으로 나타났습니다. 이는 특히 특정 집단에게 자신과 해당 지역사회를 보호할 수 있는 기회를 제한하는 구조적 인종차별주의 때문입니다. [낙인은 질병과 싸우는 데 도움이 되지 않습니다](#)(영어로만 제공). 오직 정확한 정보만을 공유함으로써 유연비어와 허위 정보가 확산되는 것을 막을 수 있습니다.

- [워싱턴주 Department of Health 2019 신종 코로나바이러스\(COVID-19\) 발병](#)(일부 추가 언어로 제공)
- [워싱턴주 코로나바이러스 대응\(COVID-19\)](#)(일부 추가 언어로 제공)
- [지역 보건부 또는 지구 검색](#)(일부 추가 언어로 제공)
- [CDC 신종 코로나바이러스\(COVID-19\)](#)(일부 추가 언어로 제공)

추가 질문이 있으신가요? COVID-19 정보 핫라인에 **1-800-525-0127** 로 문의하십시오.

핫라인 업무 시간:

- 월: 오전 6 시-오후 10 시
- 화~일: 오전 6 시~오후 6 시
- [주정부 법정 공휴일](#)(영어로만 제공) 오전 6 시~오후 6 시

통역 서비스가 필요한 경우에는 #버튼을 누르고 교환원이 응답하면 **사용 언어를 말씀하십시오**. 건강 또는 검사 결과에 관한 문의 사항은 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127 로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711([Washington Relay](#))(영어로만 제공) 또는 이메일 civil.rights@doh.wa.gov 로 연락하시면 됩니다.